

**La PREVENCIÓ de Riscos Laborals
en Informàtica i Comunicacions...**



...és cosa de tots.

Mesures preventives

Caiguda de persones
al mateix nivell

Assegura't que el cablejat de l'ordinador estigui canalitzat.

Trastorns
musclesquelètics

Regula el seient de la teva cadira a l'altura i la inclinació que et permetin adoptar una postura adequada. Canvia de posició amb freqüència.

Incomoditat
acústica

Assegura't de regular el timbre del teu telèfon per tal que no resulti molest a la resta de companys i evita crits o un to elevat de veu quan l'utilitzis.

Fatiga
visual

Dedica uns minuts a a ajustar correctament la pantalla de visualització de dades lateralment a les fonts d'il·luminació i gradua la brillantor i el contrast mitjançant els comandaments.